

～専門家向け講座～

理学療法士が伝える！



妊産婦さんのために知っておきたい

## 『股関節の話』

分娩体位にも影響がある股関節の柔軟性。  
骨盤と股関節には、切っても切り離せない関係があります。  
スムーズな分娩にも繋がる、股関節まわりの解剖学的な解説と、筋肉の柔軟性を高める方法、恥骨結合離開を防ぐ方法もお伝えします！

**日時** 2022年10月23日(日) 10時～11時30分

**場所** オンライン (zoom)

**参加費**

横浜市助産師会会員 1000円

会員外、理学療法士等 3000円



**内容**

- ・これだけは知っておきたい！股関節の解剖学
- ・骨盤の痛みと股関節の関係
- ・明日から使える股関節を調整する方法と妊産婦さんにオススメのエクササイズ

講師：杉山 さおり (理学療法士)

Women'sBodyLabo / GoodPosture



主催：横浜市助産師会

お申込みは横浜市助産師会HP

協力：Women's Body Labo

又はQRコードから！

